



## 佛遺教經 5

### 前言

我小時候出家做小沙彌時，師長即教我要讀《佛遺教經》；進了佛學院，老師也要我們讀此經；後來我在關房中，這也是一部我閱讀再三的經典。法鼓山僧團成立之後，我教誡沙彌（尼）弟子們，於每半個月誦戒時誦《佛遺教經》，而我也曾為法鼓山僧團講解此經一次。

為什麼我會和這部經有如此深的因緣呢？因為這是釋迦世尊涅槃前對弟子們的最後遺教，也可說是佛對比丘（尼）弟子們的訓勉，佛一生說法制戒，到了《佛遺教經》，則將戒律和教法做了一次歸納性、濃縮性的整理，將戒律和教法集中在短短的一部《佛遺教經》中，目的是希望弟子們能如法如律地修行戒、定、慧，而得解脫煩惱生死之苦，所以出家人應重視此經。

這部經對在家居士也不是沒有用處，因為根據太虛大師的判教，認為此經屬於五乘共法，即人、天、聲聞、緣覺、菩薩都應以《佛遺教經》的教誡內容為基礎而修學。雖然這部經在當時主要是對出家的聲聞弟子說的，但在家居士仍應遵守其中的許多教誡。對僧俗四眾而言，此經可說是生活的規範，

## 佛遺教經 6

以及佛法的基礎，若不懂或不能遵守《佛遺教經》的教誡，那麼，對佛法的認識和實踐將會有所偏差。

歷來註解和弘揚《佛遺教經》的大德們，總認為此經是對比丘說的教法，所以是比丘必須遵守的，很少有人主張居士也必須遵守此經的教誡；另一方面，當大德居士們讀到此經後，卻又以此經為量尺，來要求衡量出家比丘，如此一來，此經反而成為僧俗之間的一道牆。結果是出家眾不願意碰它，而在家居士則認為出家人多不遵守《佛遺教經》。

出家人為何不敢碰《佛遺教經》呢？這是因為大家只知道執著經中的文字，以及其中的教誡規定的結果。事實上，那些規定，在二千五百年前的印度，比丘們只要願意遵守就能做到，並不困難。

但佛教流傳到中國之後，有些戒條一開始就已無法做到了，即至發展成寺院型態或叢林生活，更多半無法做到《佛遺教經》中的若干規定，因此讓出家眾感到很為難，不知道究竟應不應該弘揚此經，要弘揚，自己又做不到，徒然引起居士們的非議，於是陷入兩難的困境中。

我研究戒律，一向主張應重視、把握佛陀制戒的精神和宗旨，而不要死板板的將佛世的一切規章制度，拿到這個時代來要求僧眾。佛在成道六年之後，

## 佛遺教經 7

開始不斷制戒，也不斷修正，直到佛涅槃之後，戒律無人再修正了，才變成了不可更改的條文規定，但佛在世時並非如此的。

所以，今天我們讀《佛遺教經》，應該把握其中的精神和宗旨，它是以解脫為目的、以修善積功德為宗旨。修善，即持戒；以解脫為目的，則須修定；由持戒修定得智慧，而達成出三界的目標，即是得解脫。弘揚《佛遺教經》，如果能從這一點契入的話，就不會有上述的種種顧慮了，這正是我講解、註釋本經的重點所在。

## 佛遺教經 8

### 有關《佛遺教經》的註解

目前所知最標準的一部《佛遺教經》註釋，相傳為世親所寫的《佛遺教經論》，傳統上，大家都認定此論是註釋《佛遺教經》的範本，雖然有人根據「經錄」的不同記載，也有認為這部論是馬鳴菩薩所寫的，但不論作者是誰，這部論仍是後來許多大師講《佛遺教經》時的重要依據，例如蕩益大師的《佛遺教經解》，即根據此論而寫，大師對此論推崇備至、感恩不已。另外，《卍續藏經》中，收有明代守遂註、了童補註的《佛遺教經補註》一卷，明道霈述《佛祖三經指南》中的第二種《佛遺教經指南》。

其中，世親的《佛遺教經論》非常簡單，蕩益大師的《佛遺教經解》則較詳細，其分科則多依世親之論；而道霈的《佛遺教經指南》則有自己的分科法，分得滿有道理的。在《太虛大師全書》中，也有《佛遺教經講要》，他又有自己的分科法，將全經分作序分、正宗分、流通分，在正宗分中又分成兩大部分：一是共法，指共於世間善法的五乘共法；二是不共法，指不共於世俗法的出世間解脫法。雖有其道理，卻也未必如此。

## 佛遺教經 9

有關這部經的註解，從日本的《佛書解說大辭典》所記載的中日歷代各家註解，有十六種之多。在當代僧俗中也有幾種註解，因各人的時代環境和所學所知的背景不同，而各有所長。

我註解此經，並不打算採取前人的分科法，既不站在任何宗派立場，也不以門戶偏見來看待此部聖典，而用現代人的角度，回歸到釋迦牟尼佛所說這部原典的內容，是為回歸佛陀本懷而寫。

## 佛遺教經 10

### 本經釋要

### 內容大要

本經是佛陀即將涅槃時，說明他一生說法度眾生，最初度的是阿若憍陳如等五比丘，最後度的是須跋陀羅。然後告誡當時圍繞著他的比丘弟子們說，在他的色身過世之後，應以波羅提木叉（戒）做為他們的大師，因為戒能使大家解脫，能因持戒清淨，而得禪定，生智慧，乃至滅一切苦。

接著又說，所謂持戒清淨，要在能控制五根，不為五欲所動。如何才能控制五根，不為五欲所動呢？那就要好好用功，即必須少睡眠，不要有瞋恚心、憍慢心、諂曲心，如此才能控制貪欲。

而如何才能這樣用功呢？佛接著鼓勵大家應遠離慣鬧，獨居閒靜之處，精進不懈，收攝心念而不忘失，攝心而修禪定，如此才能發起真實的智慧。

要做到上述這些要求，則必須捨離亂心戲論。

接著，佛又問大家，對於他最初所說的四聖諦法，是否還有疑問，

## 佛遺教經 11

若還有疑問？要趕緊問清楚，如此重複說了三次，無人發問，因為大家都不覺得有什麼疑問。

當時，天眼第一的阿菟樓駄觀察大家的心，發現在場的大比丘們，對四聖諦已經沒有懷疑，於是代表大眾回答佛，雖然大家對佛所說的四諦真理已經沒有任何懷疑，但總覺得佛陀入涅槃太快、太早了，所以心有不捨。

因此佛又說，世事無常，應度者已度，未度者已作得度因緣，而如來法身常住不滅，但願大家以智慧之明，滅煩惱之癡闇，一心精進求解脫道，這就是佛最後的遺教。

### 正釋本文

#### （一）經題：《佛遺教經》

本經又名《佛垂般涅槃略說教誡經》，亦名《佛臨涅槃略說教誡經》，簡稱《遺教經》，通常都稱做《佛遺教經》。

佛 梵文Buddha，義譯為覺者，有自覺、覺他、覺滿三層意思。其完整的意譯，應是「無上正遍正等覺者」，即梵文「阿耨多羅三藐三菩提」，



## 佛遺教經 12

這是對成佛之後的釋迦牟尼世尊所具備的功德而作的尊稱。

在原始的巴利文系統的聖典中，歷史上的佛，固然只有釋迦世尊一人，但信仰中的佛則有過去七佛，亦即包括釋迦牟尼世尊在內，已有七尊佛成道；除此之外，其他眾生只能成為「覺者」，也就是阿羅漢，而無法成為「無上正遍正等覺者」的佛。但就大乘佛法來講，一切眾生皆可成佛，《大涅槃經》主張一切眾生皆有佛性，《華嚴經》則說大地眾生皆具如來智慧德相。不過，這部《佛遺教經》所指的佛，是歷史上的佛教教主釋迦牟尼世尊。

**遺教** 這是後人所安立的名稱，在佛當時則稱為「最後的教誨」。後人為了尊重這部經，希望把它當成最根本、最重要的佛的遺囑來看，所以稱作《佛遺教經》。其實廣義地說，一切佛所說的經、律、論三藏聖典中所有的法義和教說，對佛滅後的弟子們而言，都是佛的遺教，而這部《佛遺教經》則是遺教中的根本聖典，精簡扼要而親切，不談理論，只是用許多比喻來叮嚀比丘弟子們，在佛滅後如何實踐他的遺教。

**經** 梵文sūtra，是花串之意，比喻將佛所說的金玉良言如花串般地串起來，成為一篇講詞或開示。尊稱為「經」，是一個借用字，因中國稱聖人之言為經，例如儒家典籍中即有所謂的五經，所以借用此字來稱聖人的開示。

## 佛遺教經 13

佛教聖人的開示，除了經之外，還有律和論。

經，講法義，是告訴弟子如何修行的；律，是教弟子們生活威儀、守則和規範；論，是有系統的法義整理，或解釋經的著作。論典主要是菩薩或羅漢們所著，而經則是佛世的佛陀及由佛陀在場時的弟子與菩薩們所說，唯一的例外是《六祖壇經》。經都是佛滅度後才集結而成的，佛在世時只有口頭傳誦，並無文字記載。

### （二）譯者

本經是鳩摩羅什三藏法師所譯，鳩摩羅什是中國譯經史上三大翻譯家之一，為舊譯派的領袖，而玄奘大師則是新譯派的領袖。羅什三藏重義譯，文字非常優美；玄奘則重直譯，忠於原文形式。兩家各有長處，但中國人喜歡文字優美，讀來流暢，所以讀誦時多採用羅什譯本。

羅什三藏在東晉安帝時（西元四〇一年），到達長安，他通達許多種西域語言，漢文的造詣也很深。有關鳩摩羅什的傳記資料，在湯用彤的《魏晉南北朝佛教史》中，有詳細的考證，並且有豐富的資料可供參考。

## 佛遺教經 14

### 佛遺教經講記

對全文的解釋，我並沒有採用古人的分科法，而採用現代人的分段標題方式，使脈絡分明。本講記分二十三段來解釋《佛遺教經》的內容，每一段皆依：1.原典經文；2.現代語譯；3.內容疏解；4.名詞釋義等四項來說明，若該段沒有專有名詞，則略去名詞釋義一項。

## 佛遺教經 15

### 一、緣起

釋迦牟尼佛初轉法輪，度阿若憍陳如，最後說法度須跋陀羅，所應度者，皆已度訖。於娑羅雙樹間將入涅槃，是時中夜，寂然無聲，為諸弟子，略說法要。

當釋迦牟尼佛成佛之後，第一次說法轉法輪，就度了阿若憍陳如等五比丘；最後將入涅槃之前，又說法度了須跋陀羅證阿羅漢果。在他有生之年，所應被他度的都已度完了。這時，他到了娑羅雙樹之間，準備進入涅槃。這是在中夜，夜深人靜之時，對著圍繞在旁的比丘弟子們，簡單地開示了佛法的要點。

偉大的佛陀，終生遊化，弘揚佛法，廣度無量的眾生。根據佛傳資料顯示，佛陀最後即將進入涅槃之前，還是一路從南向北沿途說法度眾生，到了拘尸那羅，有四棵兩兩相對的娑羅樹，他在這四棵樹之間躺了下來，準備入涅槃，那時他的身體已經非常衰老疲累，也覺得任務已了。可是他還是諄諄地教誨追隨在他身邊的比丘弟子們，要他們在佛涅槃後，不要忘記出家學佛的目的；

## 佛遺教經 16

就好像一位慈愛的母親要出遠門之前，對孩子再三叮嚀如何照顧自己。

從這一點看，偉大的人格一定有他不平凡的心胸和作為。如果說將軍在戰場陣亡，馬革裹屍是死得其所；那麼，法師到最後一口氣為止，還是在講臺上說法度眾，也可說是死得其所；禪師精進用功，而能立脫坐亡的話，也可叫做死得其所；佛陀臨涅槃前，還留下最後的遺教，應該就是人天導師的表率。

**初轉法輪** 意即最初說法。「轉」是轉煩惱為智慧、轉生死為解脫、轉凡夫為聖者、轉污染為清淨；用什麼來轉？必須用佛法來轉。而為何以「輪」來形容佛法呢？這是取自印度的傳說，據說能兵不血刃而統一四天下的轉輪聖王，有一個輪寶在他面前做為先導，只要輪寶轉到之處，該處就能心悅誠服地接受輪王仁政的教化，一切人民都能行十善法。所以把說佛法比喻做「轉法輪」，代表凡是聽到佛法的人，就能破除心中的一切執著、惡不善法。

**阿若憍陳如** 佛陀成道後最初度化的五個比丘：阿若憍陳如、頹鞞、跋提、十力迦葉、摩男俱利，以阿若憍陳如為代表，因為他是聞法後第一個證阿羅漢果的人。佛成道後，最先為五比丘說苦、集、滅、道四聖諦法，第一遍說「此是苦、此是集、此是滅、此是道。」憍陳如聽了以後即證阿羅漢果。佛再進一步說明「苦應知、集應斷、滅應證、道應修。」更進一步說「苦已盡、集已斷、

## 佛遺教經 17

滅已證、道已修。」三轉四諦法之後，其他四人在三個月之間，全都證得阿羅漢果。然後佛囑咐他們，把弘法度生的任務交代給他們，要他們分別到人間遊化，說法度眾生，而且不要兩人同行，原因是眾生太苦，而說法的人又太少。

**須跋陀羅** 原是一位婆羅門外道，住在拘尸那羅城，已年高一百二十歲，自知未得解脫，聽到佛即將涅槃，趕到娑羅雙樹間求見佛陀，被阿難尊者阻擋，佛親自允許度他，聽佛講八正道後，即得初果，再聽佛說四諦法之後，即證得阿羅漢果。

**娑羅雙樹** 娑羅樹是印度的一種闊葉樹，在佛傳資料中又將娑羅雙樹稱作「鶴林」。據說四棵樹分成兩對，每對皆一枯一榮，樹葉由綠而泛白，樹枝相交錯，樹根相蟠結，所以雖是四棵樹，看起來卻是兩對，因此名為雙樹。

**入涅槃** 是進入寂滅的意思。就原始佛法的意義而言，不生不滅叫做究竟寂滅，又有兩層意義：一是入「有餘涅槃」，當證得阿羅漢果，雖已出離三界，但還留有色身；那是煩惱已滅、生死已了、所作已辦、不受後有。二是入「無餘涅槃」，那是指已得解脫的聖者（佛及阿羅漢），在肉體死亡，捨壽之後，不再回到世間。但是，大乘佛法的涅槃則另有勝義。

**中夜** 這是在佛教聖典中所見到的時間記載，

## 佛遺教經 18

印度當時將一日一夜分作六時，白天三時：晨朝、日中、日沒；夜間三時：初夜、中夜、後夜。每一時相當於現代時間算法的四個小時，中夜約當晚上十點到清晨二點。

## 佛遺教經 19

### 二、以戒為師

汝等比丘，於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉，如闇遇明、貧人得寶，當知此則是汝大師，若我住世，無異此也。

你們諸位比丘，在我入滅之後，應當尊重、珍惜、恭敬波羅提木叉的戒，那就像黑暗中有光明，又像貧窮的人有財寶。要曉得，戒就等於是你們的大師，就像我還住在世間讓你們親近、請教、依止一樣。

不論是一個團體或一個社會，乃至一個國家，甚至全世界的人類，都必須要有他們共同的生活守則，以及必須共同遵守的倫理，才能使生活在這個環境中的每一個人，既能自己平安，也能讓別人平安，不但保護自己，也保護別人。否則就成了烏合之眾，人人自私自利，稱興而為，不但造成自己的痛苦，也使他人受害，失去了安全和安定的保障。所以無論任何團體，如果希望持久的話，就必須有一套共同的準則和倫理標準，讓大家遵守，使參與其中的人得以成長。

佛陀制戒的用心，即在於為弟子們立下規章制度，好讓大家能清淨、



## 佛遺教經 20

少欲無諍的過修行的生活，而達成解脫的目的。當他在即將入涅槃之前，又再次叮嚀大家，不要忘了遵守他所制定的戒律，如此，佛教團體才會繼續存在，弟子們也才能繼續得到佛法的利益。否則，人亡政息，樹倒猢猻散，世尊的悲願就落空了，這個世間將會非常悲慘，眾生也將非常可憐。

比丘 有三義：

（一）怖魔——出家受比丘戒後，不再造種種惡業而修梵行，必定離欲而出三界，所以魔王會恐懼少了一個可能成為他的子孫的人。

（二）乞士——有二義：1.向人間乞食，以養身命；2.向三寶乞法，以養慧命。

（三）破惡——破除種種不善惡業，而修種種善業。

波羅提木叉 通常譯作「別解脫戒」，其實只有「別解脫」的意思，並沒有「戒」的涵義，「戒」是另一個梵文「尸羅」的義譯。所謂「別解脫」是別別解脫的意思，又叫作處處解脫，即每持守一條戒，就已經種下一分解脫的因，就已經能從當下的煩惱獲得解脫；不持戒則為煩惱所縛，如果能夠時時留心、處處持戒，那就時時解脫、處處解脫。「波羅提木叉」包括僧俗大小七眾戒，比丘應於五夏之內專精於戒律的修學，明白其中的開、遮、持、犯，

## 佛遺教經 21

對五篇七聚要分明清楚，否則就稱為「啞羊僧」。

大師 在經律中所見的大師一詞，是指人天導師，亦即世尊釋迦牟尼佛。在大乘經論中，又稱佛為法王，而稱等覺菩薩為法王子。此處的大師，非常明確地是指佛。

### 三、所持戒相

持淨戒者，不得販賣貿易、安置田宅、畜養人民奴婢畜生，一切種殖及諸財寶，皆當遠離，如避火坑。不得斬伐草木、墾土掘地、合和湯藥、占相吉凶、仰觀星宿、推步盈虛、曆數算計，皆所不應。節身時食，清淨自活。不得參預世事、通致使命、咒術仙藥、結好貴人、親厚媼慢，皆不應作。當自端心，正念求度。不得包藏瑕疵，顯異惑眾，於四供養，知量知足，趣得供事，不應蓄積，此則略說持戒之相。

凡是持清淨佛戒的人，應遵守以下四大類的戒相：

(一)不得做販賣和貿易的生意，不可以安置田地和宅舍，不可以畜養一般的人民和奴婢以及禽獸等畜生，也不可以種植一切莊稼植物，不可以儲蓄財寶，以上這些都應該遠離，就好像躲開火坑一樣。

## 佛遺教經 23

(二)持淨戒的人，不可以斬、砍、採、伐花草樹木，也不可以墾土掘地，不可以調製各種為人治病的藥物，不可以為人占卜看相而說吉道凶，也不可以觀天象和推算自然界的盈虧增損，也不可以從事年曆的計算，以上這些都不應該做。要勤勞節儉，不非時食，如此就能清淨生活了。

(三)不得參與世俗事務，不得為俗人做送信傳達消息的人，不得用外道的咒術，不得調製長生延命之藥，不得跟世俗的權貴之人相結交，不得跟自己熟稔的知親好友相逗弄而顯出自己的傲慢心，以上這些都不應該做。應當自己端正心念，以求度脫煩惱苦海。

(四)不得掩飾隱藏自己的缺點和錯誤，更不可以在眾人之前，凸顯自己的所學和修行的經驗，以達到惑他利己的目的；對四種供養應知量知足，不求多、不求好，所獲得的供養物品，不應儲蓄積聚。

以上是大略地宣說比丘應受持的各項戒相。

通常為了完成一項事業，不論是為自己經營或為社會大眾服務，最好能先求精深，然後再求博大；能夠專精，才容易把你所從事的行業做得熟練精準，並且能發現他人所未知、未行的技巧和道理。所謂三百六十行，行行出狀元，絕對不是偶然的。在你對本行本業行有餘力之後，

## 佛遺教經 24

就可能開發出相關的知識領域和工作範圍，彼此環環相扣，內容實實在在。現代很多偉大的企業家，開發與原創事業相關的企業，絕不是在一樣都未精通之前就冒然去做，否則會變成「樣樣都通，樣樣稀鬆」，最後必然是一事無成。

做為一位出家的比丘，目的是為解脫生死苦，而得涅槃究竟樂，所以最好不要碰世俗人的種種謀生的學問技巧。在戒律中有規定，如果對佛法的修學，能夠相當快速的話，是可以分出一部分時間去認識瞭解世俗學問，所以從大乘佛法的精神來講，有說菩薩道當從五明中求，五明除了內明（佛法）之外，尚有因明、聲明、工巧明、醫方明。

《佛遺教經》這一段是對當時比丘們的告誡，出家人在未解脫之前，應精勤於戒、定、慧的修學；在解脫之後，除了仍不離三無漏學，同時還應協助眾生由三學而達成解脫的目的；這是從自利而利他，並能使佛法久住世間。

從這段經文所講的戒相內容，可以看出是在兩個範圍之內：一種是為了衣食住行的生活問題而從事的各種行業；另一種是為了戒除對名與利的貪得無厭，而做的種種防禦措施。做為一位出家的比丘，是以乞食為生，學法弘法為他的工作，以自利利他、斷煩惱出苦海為宗旨，當然要避免去涉及這些行業和行為。所以不要一味地執著其戒相條文，應從其精神來看，

## 佛遺教經 25

那才能真正體會到佛陀遺教的功能。

**販賣貿易** 買進賣出，謀取利潤，稱為「販賣」；介紹他人互通有無、交易買賣，而從中獲得報酬，稱為「貿易」。這都不是比丘所應從事的行業。

**安置田宅** 以土地和房屋為對象，購置不動產。

**畜養人民奴婢** 官吏所管轄的一般人，稱為「人民」；財閥地主所使用的男女，稱做「奴婢」。比丘屬於十方常住的十方僧，除了不得有不動產，亦不應有動產，所以不應像官吏那樣管轄一般人民，也不應像地主財閥那樣使用男女奴婢。

**畜生** 本來這個名詞是指除了人之外的一切動物，但這裡特別指家畜和家禽。一般俗人畜養種種動物，目的是為了食用他們的骨肉皮毛，或使用他們的勞力，比丘為了慈悲以及祛除貪念，皆不應畜養。

**種殖** 凡是用人工培育繁殖各種植物，不論是為了食用或販賣，都不是比丘所應為。

**諸財寶** 世間的動產、不動產，以及佛經所說的七寶：金、銀、琉璃、赤珠、硨磲、瑪瑙、珊瑚等一切珍寶。

**斬伐草木** 比丘不得斬斷砍伐花草樹木，有三個原因：1.草木也有生命；2.草木是鬼神所依附居住之物；3.山林中的草木也是各種動物芸集繁殖、

## 佛遺教經 26

聚集生息之地。如果砍伐草木，將會傷及慈悲心，因此比丘如果不得不除草砍樹時，應先存慈悲心，要對被砍伐的草木說法打招呼。

**墾土掘地** 為了種植而翻動泥土，叫做「墾土」；為了栽種或建築或尋求地下物資而挖掘土地，叫做「掘地」。凡是為了農業、工業和商業的目的而動用土地，改變地形地貌，都不是比丘所應為。

**合和湯藥** 調製各種治病的固體以及液體的藥物，如果是專業的醫師和藥師，當然是正常事，但比丘如果假藉慈悲救人病痛的理由，而兼任醫師或藥師，就叫「不務正業」。

**占相吉凶** 用各種工具來占卜，以觀察所得的卦相和卜相，依此判斷吉凶，這是一般江湖術士所為，非比丘所應為。

**仰觀星宿** 夜間以觀察天上的星宿位置、形狀的變化，來判斷人間的禍福治亂，這也不是比丘所應從事的行業。

**推步盈虛** 《周易》：「天地盈虛，與時消息。」在印度也有人專門用一定的技術來推算天地萬物的盈虧消長、增損多寡，這也不是比丘所應為。

**曆術算計** 根據年曆時間，月日時等數據的排列計算，來推測命運的好壞順逆，即中國人根據八字算命，不是比丘所應從事的。

## 佛遺教經 27

**節身時食** 節身就是節省身體上所用的物品，不要求好、求美、求舒服；時食是指日中一食，嚴格來說，早晨天亮之後，到中午日正當中之前，可以乞食和進食，名為「時食」，正午之後，到第二天早晨未明之前進食則名「非食」。這一部分的解說，請參考拙著《律制生活》中的〈佛教的飲食規制〉一文。

**清淨自活** 比丘不得以四種邪命來做為謀生的方法。所謂邪命共有四種：1.下口食，以種植田園、合和湯藥來謀生；2.仰口食，以觀察天象的數術之學來謀生；3.方口食，以諂媚豪貴、通使四方、巧言多求而生活；4.維口食，以學習從事種種咒術、卜算吉凶來謀取生活所需。比丘應離四種邪命而以乞食為生，則名清淨自活。

**世事** 指世俗人的種種事務，如男女、家族、經濟、娛樂、乃至政治、軍事等。

**通致使命** 簡稱「通使」，是指為人傳遞指令和消息。比丘不應為人帶口信傳話或為人擔任信使，這是為了避免捲入世俗的是非之中，不僅降低了自己出俗的身分，也容易惹生譏嫌是非。

**媾慢** 和自己親密的朋友互相逗弄，稱為狎媾；而在相互逗弄間，各自呈現自己的聰明以顯示自己的驕慢，稱做媾慢。



## 佛遺教經 28

四供養 通稱為「四事供養」，乃比丘接受施主供養的四種資生之物：飲食、衣服、臥具、湯藥。

#### 四、持戒功德

戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故比丘，當持淨戒，勿令毀犯。若人能持淨戒，是則能有善法。若無淨戒，諸善功德皆不得生，是以當知，戒為第一安隱功德之所住處。

佛戒是正確地順著走向解脫的根本，所以名為別解脫，依著戒的受持，能產生一切等次的禪定和滅除苦惱的智慧，所以比丘們應當堅持淨戒，不讓自己毀棄和違犯。如果能堅持淨戒，則能擁有一切世出世間的善法，如不能堅持淨戒，所有的勝善功德都不會生起。所以應該要知道，持戒是最能獲得安穩功德的著力處。

這一段經文是世尊說完了上述各種戒相之後，再次做總結的交代，要大家知道，持戒並不是因為佛陀的規定所以不得不持，也絕不是形式的條文和無理的要求。如果不持戒，則所有一切功德不易產生，所以戒在《阿含經》

## 佛遺教經 30

中是基本的四種增上——信、戒、定、慧之一，也是五種功德法身——戒、定、慧、解脫、解脫知見之一。

戒的功能在於防護自己的身、口、意三業，除了不做惡法，而且是修習一切善法的基礎。惡法，是墮入三惡道的因；善法，是生於人、天乃至解脫道的因，所以要祛惡向善，一定要以堅持淨戒為著力點。因此，世尊再次叮嚀，持戒能生起禪定的功德，也會由持戒而滅除苦因，生起智慧的功德。持戒，免墮三塗之苦；修定，能滅欲界之苦；智慧，能滅三界生死之苦。所以要離生死苦得涅槃樂，一定要堅持淨戒，才能生一切善法，滅一切苦因，而證解脫之果。

解脫 波羅提木叉就叫做「別解脫」，除了上文中所解釋的之外，還有一層意思是，有別於只能讓人獲得一時解脫，不能永遠解脫的世間法；唯有持佛的淨戒，才能達成永遠解脫的目的，從一項煩惱得解脫，而影響其他煩惱也得解脫，最後徹底解脫，即是涅槃。在阿含部和律部所見到的解脫阿羅漢有兩類：一是慧解脫阿羅漢，二是定慧俱解脫阿羅漢。不但在解脫之前，必須持戒修定；在解脫之後，也永遠不會違背佛制的淨戒。

諸禪定 指九次第定。修習禪定，不論凡聖，必從初、二、三、四禪依次開始。世間禪定包括色界的四個層次，以及無色界的四個層次，

## 佛遺教經 31

稱為「四禪八定」；如果聽聞佛法四聖諦的道理，而修習禪定，就能從色界的四禪而得解脫定，名為「滅盡定」或「滅受想定」，以修此第九定而得解脫，出三界證阿羅漢果。

**智慧** 不是世間所說的知識和聰明，而是實證因緣所生一切諸法自性本來空寂，亦即親自體驗到佛在《阿含經》所說的「此生故彼生，純大苦聚集；此滅故彼滅，純大苦聚滅。」

**善法** 凡是與十善業道相違背的，是不善法；與十善業道相應的，則是善法。其中又可分為與世間共通的善法和出世間善法兩類，五戒十善是世間善法，可修得人天果報；而四聖諦、八正道、三十七道品、六波羅蜜等，是出世間善法。世間善法是出世間善法的基礎，而一切修出世善法的人，則必須要有世間善法做為階梯，否則就會不切實際。

**諸善功德** 努力實踐名「功」，心有所得名「德」。堅持淨戒而使身口意三業調伏，轉不淨為淨，將黑業改變為白業，由生死業轉換為解脫業，凡所有一切修持實踐而獲得的結果，就叫做「諸善功德」。

**安隱** 古隱字通於穩，安隱即安穩。安全穩定是世人所追求的，但不論如何地安全穩當，在世間都是無常的，終究還是會遇到困苦厄難，

## 佛遺教經 32

因此佛說世間危脆，無安穩處；唯有出離三界，才是究竟第一安穩之處，而堅持淨戒便能達成這個目的。

## 五、當制五根

汝等比丘，已能住戒，當制五根，勿令放逸，入於五欲。譬如牧牛之人，執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼。若縱五根，非唯五欲，將無崖畔，不可制也。亦如惡馬，不以轡制，將當牽人墜於坑陷。如被劫害，苦止一世，五根賊禍，殃及累世，為害甚重，不可不慎。是故智者，制而不隨，持之如賊，不令縱逸，假令縱之，皆亦不久見其磨滅。

你們諸位比丘，已經能夠住於淨戒的話，就要制止五根，不讓它放逸而貪著五欲。這有三個比喻：比丘就像牧牛的人，要用淨戒的手杖看管五根，不讓它放逸而去到功德善法的莊稼田中，擾亂破壞，假如放縱五根的話，不僅對五欲享受的追求沒有止境，而且也將無法控制它了。第二個比喻是，就像騎著一匹劣馬，如果不用轡口來制止牠，牠會把騎馬的人摔落到深坑裡面去。第三個比喻是，不制五根，就像放縱五賊來搶劫功德法財，一般的賊，只會害你一生痛苦，

## 佛遺教經 34

而五根賊卻會危害你累生累世，所以不可不小心。因此有智慧的人，一定要約制五根，不讓它去隨波追逐五欲，更要像防止盜賊一樣地看著它，不讓它有機可乘，即使偶爾有一點疏忽，也會在不久之後，使五根的罪行漸漸消滅。

這段經文是在說完約束種種行為的戒條之外，進一步說明必須向內做工夫，而著力點就從眼耳鼻舌身的五根開始；如果不對五根加以約束的話，色聲香味觸的五欲，就會從五根門頭進入，而使持戒的人，雖然外表看起來清淨，但內在卻充滿貪欲煩惱；唯有約制五根不貪著五欲，才能使煩惱的欲火漸漸淡化，而達成離欲的目的。在這裡佛陀用了三個比喻，說明比丘應以約制五根來斷五欲，如果不制五根，不斷五欲，解脫道就不易修成，且生生世世都在三界六道中輪迴，永無出離之日。

**五根** 眼、耳、鼻、舌、身等五種生理官能，如果再加上意根便稱做六根，不過意根不屬於生理的官能，也不是與五欲相對的肉體部分。眾生造業，多半是為了滿足五根的貪著，為了享受五欲，而造種種惡業，起種種煩惱，所以解脫道乃以制五根為起點。

**五欲** 是對色、聲、香、味、觸五種物質的貪求享受，以滿足五根的放逸。也有人說五欲是財、色、名、食、睡，不過那不是這裡所指的五欲。

## 六、當好制心

此五根者，心為其主，是故汝等，當好制心。心之可畏，甚於毒蛇、惡獸、怨賊、大火越逸，未足喻也。動轉輕躁，但觀於蜜，不見深坑，譬如狂象無鈎，猿猴得樹，騰躍踔躑，難可禁制，當急挫之，無令放逸。縱此心者，喪人善事；制之一處，無事不辦。是故比丘，當勤精進，折伏其心。

以上所講的五根的功能，是以心為它的主宰，因此，你們諸位比丘應好好制止自己的心。心的可畏之處，比毒蛇、惡獸、怨賊、大火等不受控制時，更加可怕，甚至根本不能用這些例子來比喻心不受制約時的可怕；如果任憑它去的話，就會像一個人手上拿著一盤蜜，高興得手舞足蹈而輕舉妄動，得意忘形，卻沒注意到腳邊有深不見底的火坑；也像狂醉的大象，沒有人用鈎子來約束牠，又像猴子爬到樹上之後，上下騰躍，左右跳躑，沒有人能管得住牠。

因此，應趕緊把心約束好，不要讓它放逸。如果放縱心的話，



## 佛遺教經 36

就會喪失人的一切行善的事業；如果制心一處，那任何善事都可成辦。所以比丘們，應當勤勉精進地來制伏自己的心。

這一段是承續上文制五根、離五欲而來的，誰能制五根、離五欲呢？那就是「心」。如果離開了心的貪著，五根就沒有功能，五欲也不會被染著，正所謂擒賊先擒王。這是一層一層地從外向內，找到了眾生為什麼會以五根貪著五欲的根源。

一般人不會發現，更不會警覺到心有那麼可怕，因此，常常放縱自己的心去追逐五欲，而滿足五根，陷溺在貪、瞋、癡、慢、疑等種種的煩惱深淵而不自知。所以佛陀把不受約束的心，做了許多的比喻，都是要告訴我們，如果不約束自己的心，就會墮入三惡道去。

若能制心一處，修戒定慧三學，就能完成所作已辦的阿羅漢果，所以比丘們應該要努力不懈地制伏如狂象、如猿猴般的心；也就是說，持戒必須制心。

一般人認為聲聞戒只止身、口二業的惡行（造惡業）惡作（犯威儀），而菩薩戒才重視心的制約，其實聲聞戒如僅止於身口二業的止惡行善，還是不得解脫，最多只能獲得人天福報，必須以心制根、以心制心，才能達成解脫生死的目的。

心 此處的心主要是指第六意識，亦即種種煩惱現象的總稱。

## 佛遺教經 37

在聲聞乘不講第七識、第八識，只說第六意識的功能，它是造作種種善惡諸業的主人。

**善事** 實踐人天善法及出世善法，總名為善事，此處主要是指戒、定、慧三無漏學。依戒、定、慧三無漏學，滅貪、瞋、癡三種煩惱毒障，如果完成這三種善事，就叫做「所作已辦，不受後有」，就是阿羅漢了。

**制之一處** 有兩層意思，一是修止和觀的禪定方法，不斷地把心制約於一念，即是入定；二是專心一意地修行三無漏學的解脫之道。

## 七、誠多求供養

汝等比丘，受諸飲食，當如服藥，於好於惡，勿生增減，趣得支身，以除飢渴。如蜂採花，但取其味，不損色香。比丘亦爾，受人供養，取自除惱，無得多求，壞其善心；譬如智者，籌量牛力，所堪多少，不令過分，以竭其力。

你們諸位比丘，在接受各種飲食供養之時，要像是吃藥那樣，不可以求好而嫌壞，應當以平等心來接受，得到之後，僅是為了解決身體飢渴的問題；又要像蜜蜂到花朵之中採蜜一樣，取得了所需，還不會損傷花的顏色和香味。比丘也應如此，當在受人供養之時，目的是為自己取得所需，同時還要使施主除去煩惱，所以不可以多求而破壞、傷害了施主的善心。也像有智慧的人在使用牛來工作時那樣，一定會考慮到牛的體力強弱，再給牠適當的工作，不可以讓牠過度勞累。

世間任何事，過與不及都會發生問題，如能考慮到兩全其美，各取所需，互蒙其利，那才是最好的處事方式。做為一個出家的比丘，向施主乞食，

## 佛遺教經 39

應該是互動的，施主量力而為，以歡喜心、恭敬心供養比丘，比丘要以滿心的祝福，為施主祈禱和說法，不能讓施主覺得他所供養的東西不好或太少，也不能讓施主覺得他所供養的比丘，對他的飲食起貪著或厭惡之心，否則會使施主喪失對三寶的信心，等於斷人善根。所以在接受供養之時，不可予取予求、貪得無厭，目的是為了愛護施主的供養心和長遠的善心；這裡用蜜蜂從花中採蜜做為比喻，是非常恰當的。

**如服藥** 佛說以修道者的立場來看，不論是哪一種資生的飲食或湯藥，都應該看做療病的藥物，要以服藥治病的心態來接受飲食，就不會生起貪心和瞋心。

## 八、誠多睡眠

汝等比丘，晝則勤心修習善法，無令失時，初夜後夜亦勿有廢，中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。諸煩惱賊，常伺殺人，甚於怨家，安可睡眠，不自警寤。煩惱毒蛇睡在汝心，譬如黑虵在汝室睡，當以持戒之鈎，早摒除之。睡蛇既出，乃可安睡，不出而眠，是無慚人也。慚恥之服，於諸莊嚴，最為第一；慚如鐵鈎，能制人非法，是故比丘，常當慚恥，無得暫替，若離慚恥，則失諸功德；有愧之人，則有善法，若無愧者，與諸禽獸無相異也。

你們諸位比丘，白天要以勤勉的心來修習世出世間一切善法，不要把時間空過了，晚上的初夜、後夜也不要荒廢了。中夜最好能以誦經來消解自己的煩惱，不要因為貪著睡眠，而使一生空過，變成一無所得。

應繫念無常的事實，它像火一樣燃燒著世間的一切，

## 佛遺教經 41

應盡早為自己求得度脫生死，而不要貪著睡眠了。要知道各種煩惱就像賊一樣，經常伺機來劫殺你們的善心，比怨家還要厲害，怎麼可以貪著睡眠而不自我提高警覺呢？煩惱就像毒蛇在你的心中睡覺，就好像黑色的毒虻正在你的房中睡覺一樣，應該要用持戒的鐵鉤，盡早把牠清除出去，把那睡在你心中的毒蛇趕出去之後，才可以好好睡覺，在還沒有將毒蛇趕出去之前，而貪著睡眠的話，那是沒有羞愧心的人啊！

慚愧而知恥，就像修道人的衣服，在一切修行功德的莊嚴之中，是最好的。慚愧就像能抓毒蛇的鐵鉤一樣，可以使人受到約束而不會去做非法的事。所以比丘應當經常慚愧而知恥，不得稍有間斷。有慚愧心的人，就會具有善法的功德；若離開慚恥之心，便將失去一切功德，和禽獸沒什麼不一樣了。

這一段是指要充分地運用所有時間，來修行戒、定、慧三學，乃至於夜晚也不要中斷，策勵比丘們應夜以繼日地用功辦道，因為一般人都會縱容自己，假藉理由躺下來休息，事實上昏沉睡眠是修行的大忌，貪著睡眠更要不得。但是我們看到經律中的記載，釋迦世尊有時候也會睡眠，當然他多半是以入定來取代睡眠。還有另一個例子，那就是佛陀看到有一位比丘，因日夜修行，精進不懈而兩眼失明，佛就告訴他一個比喻說，修行要像調琴弦一樣，應當鬆緊適中才對。

通常比丘們夜晚都有休息，雖然有人中夜不休息，

## 佛遺教經 42

乃至終生脇不著蓆（俗稱「不倒單」的修行法），但卻不是多數人能做到的，所以《佛遺教經》中鼓勵日夜都不睡眠雖是相當好，但只要以慚愧心不貪著睡眠，隨時警惕自己精進用功就好，畢竟一般人還是需要適度的睡眠；所以不必因為看到這段經文，出家人就不敢睡眠，或要求出家人不要睡眠。

現代人都希望少工作多休閒，以表示生活品質的提高；但是，所有能做大貢獻、成大事業的人，往往都是跟他們自己的生命搶時間，充分運用所有的時間，努力從事於他們自己的專業工作和服務項目，因此才可能有超過常人的成就和成果出現。不過，他們往往也能在工作中休息，所以也就不需要有更多時間休息了。

中夜誦經 中夜（晚上十點至清晨二點）不睡覺而必須讀誦經典，在高僧傳記中可以看到，確實有人整夜誦經而白天照常可以不睡。不過，也可解釋成這四個小時雖是在誦經，但心是在休息的狀態，不是閱讀經典，而是持誦經典，所以不必思考，也可說是在修定的狀態中，所以也能使身體的疲勞得到恢復。

煩惱毒蛇 煩惱之毒就像毒蛇那樣可怕，而貪著睡眠就是一種煩惱，所以把它形容成睡蛇。

慚恥之服 慚恥即慚愧而知羞恥。如果經常心懷慚愧，

### 佛遺教經 43

就好像是穿著一件莊嚴的衣服，能使他人尊敬，也使自己精進，愈知慚愧愈精進，愈能讓人尊敬；相反的，如果沒有慚恥就不會受人尊敬，也不會精進。



## 九、對治瞋恚

汝等比丘，若有人來節節支解，當自攝心，無令瞋恨，亦當護口，勿出惡言，若縱恚心，則自妨道，失功德利。忍之為德，持戒苦行所不能及，能行忍者，乃可名為有力大人。若其不能歡喜忍受惡罵之毒，如飲甘露者，不名入道智慧人也。所以者何？瞋恚之害，能破諸善法，壞好名聞，今世後世，人不喜見。當知瞋心，甚於猛火，常當防護，無令得入；劫功德賊，無過瞋恚。白衣受欲，非行人道，無法自制，瞋猶可恕；出家行道，無欲之人，而懷瞋恚，甚不可也，譬如清冷雲中，霹靂起火，非所應也。

你們諸位比丘，假如有人用刀把你的身體一部分一部分地分割時，你應當收攝自己的心，不可以生起瞋恨，也應當守護你的口，不要發出惡言，如果你放縱瞋恚的心，就自己妨礙了道業，也會失去功德的利益。

忍的功德，要比持戒的苦行更為重大，如能修忍，就叫做有力大人；

## 佛遺教經 45

如不能像飲甘露那樣地歡喜忍受惡罵的毒，就不能稱做入道有智慧的人。為什麼呢？因為瞋恚的害處，能破壞各種善法，也會破壞美好的名聲，今生乃至後世，大家都不喜歡遇到瞋恚的人。應當要知道，瞋心比猛火還要可怕，應當時常防護著，不要讓瞋火攻心。

搶奪一切功德的賊，沒有再比瞋恚更厲害的。要知道，在家的白衣，因為享受五欲，不是修解脫道的人，自己無法克制瞋心的產生還可原諒；至於你們出家修道，應是無欲的人，如果還懷瞋恚之心，實在是不可以的，譬如在清冷的雲層中而發生霹靂大火是不應該的。

這段經文，是和前面連貫下來的，先說明持戒所需的戒相，然後著重五根不受五欲，並且要約束自己不可貪食、貪睡，這些都屬於三毒中的貪之一類，在貪類煩惱中，飲食和睡眠是非常重要的項目。

做為一個在家人，可以享受聲色犬馬、飲食男女等五欲之樂；而做為一個比丘，則必須持戒，因為受到戒相的約束，不可能享受貪取俗人的五欲之樂，但因為還有身體，有身體就有五根，只要五根還在，自然就會受到種種五欲的刺激和誘惑，因此，《佛遺教經》教導比丘要防護五根，不去追求貪著五欲，這又必須先從心上做一些工夫。

## 佛遺教經 46

出家人以乞食為生，身無長物，也不可置產業，唯一可以滿足身體的享受，就只剩下飲食和睡眠了。貪求口腹之欲，見到好的飲食就喜歡，或專門去乞討美味精緻的飲食，如此雖未犯戒，但對增長貪心而言，則是很大的過失。一旦吃飽後，最大的享受就是睡覺，睡眠對懶人而言，是永遠不夠的，懶人意志力薄弱，運動量不夠，體內氧氣不足，所以常常昏昏欲睡，因此佛說睡眠是毒蛇，就是要破除比丘們最後的貪著。

貪的問題解決之後，接著講到瞋，這是從一個人的身心狀態自然反應出來的問題。往往有些修道的人，貪念不多，甚至很少有貪念，而且精進於苦行（頭陀行）或禪定行，不貪著名聞利養乃至飲食睡眠等，非常精進用功；但是，如果沒有調好自己的心，就很容易產生瞋念，所謂「嫉惡如仇」，遇到看不慣的人事物，馬上會起瞋恨心，口出惡言，指責批評，甚至於毒罵；這種修行人，是缺少忍的工夫，也可說是沒有智慧、沒有慈悲的人。雖然他是精進行道的人，但心卻如猛火般剛烈，碰到什麼都會燃燒，不但將自己的功德、人緣都燒掉，甚至連三寶的形象也會被燒毀，所以佛陀要在誠貪之後，特別接著誠瞋。

在家的白衣貪著五欲，當然也會有強烈的瞋心，不過瞋心卻不一定和貪心成正比，特別是有些人會為了貪而不讓瞋心顯露出來；倒是剛愎自用、守身如玉、

## 佛遺教經 47

孤芳自賞的人，很容易表現出瞋恨心的習氣，一個修行的人，如果變成這樣一貪心不強卻瞋心猛烈，那是很可惜的。在修行人之中，經常發生這種現象，所以佛陀特別教誡大家要多小心，所謂「一把無明火，焚燒功德林」，一般人都會說「小不忍則亂大謀」，更何況是修學無上解脫法門的人，如果不誠瞋心，不除恚念，就會自毀毀人，還會讓三寶受損。

其實，瞋和貪是有連帶關係的，某些精進修戒定的人，為何會生起那麼大的瞋恨心呢？那是因為自己一方面有戒相的約束，一方面又怕輿論的批評，為了自己的面子，表面上不敢有貪，但潛意識中貪的力量還在，因此當他看到自己能約束自己時，就想別人為什麼不能做到？而自己不能要這些東西，別人又為何能要呢？於是瞋心就起來了。因此修行人瞋心特別強的原因，其實是和貪念有關的，這必須非常謹慎。

不要以為有瞋心而無貪心，還是在修道，其實有瞋心就與道不相應了；真正有智慧、有慈悲的人，應是無貪亦無瞋。

在團體中，往往為了息事寧人而滿足某些人的貪心，主要是不讓他生起瞋心，因為如果有人起了瞋心，可能成事不足、敗事有餘，影響了全局；如果一時間少量的滿足對方的貪欲，使他不生起瞋心，以顧全大局為重，

## 佛遺教經 48

讓對方也不致於做大壞事；否則，瞋心一起，很可能會玉石俱焚，兩敗俱傷，所以瞋心實在比貪心更可怕。

**節節支解** 意謂有人用刀或劍把你的身體一部分一部分、一塊一塊地割下來，譬如五官的眼耳鼻舌、身體的手腳背腿等，一樣一樣地砍截切割，這叫節節支解。被一刀砍死，或許還沒那麼痛苦，節節支解則是非常難受的，在這種情形下，還能不起瞋恨心，這是比丘所應該學的。有一則佛陀本生故事：即釋迦世尊往昔生中，曾是忍辱仙人，遇到一位歌利王把他活活支解，但他沒有生起瞋恚，所以稱做忍辱仙人。這則本生故事在《涅槃經》卷三〇、《大智度論》卷一四、以及《金剛經》中都被引用。

**忍** 六波羅蜜的第三項，不論聲聞或菩薩，這都是必修的法門，即對怨害不回報、不起瞋。

**有力大人** 凡夫以征服、戰勝他人為有力的勇士，聖賢以讓人、容忍為有力的大人。

**甘露** 梵文amṛta（阿密哩多），是印度傳說中的一種飲食，又叫做「天酒」或「美露」，味甘如蜜，諸天以此為食而長壽，所以又稱為「不死之藥」。佛經中常用甘露來形容佛法的功能，名為甘露法食。

## 佛遺教經 49

白衣 這是佛世印度對俗人的別稱，因為印度的婆羅門以及俗人都穿鮮白的衣服，而出家沙門都穿染色衣，又名緇衣。

### 一〇、對治憍慢

汝等比丘，當自摩頭，已捨飾好，著壞色衣，執持應器，以乞自活；自見如是，若起憍慢，當疾滅之，謂長憍慢，尚非世俗白衣所宜，何況出家入道之人，為解脫故，自降其心，而行乞耶。汝等比丘，諂曲之心，與道相違，是故宜應質直其心，當知諂曲但為欺誑，入道之人，則無是處，是故汝等，宜應端心，以質直為本。

你們諸位比丘，應當自己摸摸已經剃光了的頭，你們會發現，自己已經捨棄了美好的服飾以及瓔珞莊嚴珠寶等，而披上了壞色的袈裟，托著應量的食器向俗人乞食自活；見到自己這個樣子，如果還會生起憍慢心的話，應當立即消滅它。所謂增長憍慢心，連世俗的白衣都不應該有，何況你們已是出家進入聖道之門，為求解脫而降伏自己的心，而以乞食為生的人呢？

你們諸位比丘，同時也不要生起諂曲之心，那是與聖道相違背的，應該生起質直之心。你們必須知道，諂曲之心僅是為了達成欺誑的目的，已入聖道之人，

## 佛遺教經 51

諂曲絕對是錯的，所以你們應該端正自心，以質直為原則。

這又是和上面經文相連貫的，當一個修道的人，不表現出貪，也不顯示出瞋的煩惱時，就會覺得自己真是一個修道的人，並且對自己說：你看，我們出家人真是了不起，在家人要的，我們通通都不要，在家人有的壞習氣、煩惱心，我們都沒有，因此很快就可能產生傲慢心而不自知。

所謂「天下皆醉我獨醒」，眼看世間人都是那樣的煩惱、執著，出家人似乎什麼問題也沒有，一方面對自己感到滿足，一方面對別人表示自己是不起，於是就生起了貢高我慢心，這是修道學法的人，很容易犯的毛病。可能表面上看似慈悲清淨，所謂三衣一鉢、樹下一宿、日中一食、慈祥愷悌，但心中卻非常自滿，自以為了不起，自命清高，這就是「傲慢」；比丘不得有傲慢心，因為這也是一種煩惱。

傲慢心如果表現出來，讓人發現了，會損傷出家人的形象；若存於心中不表現出來，則聖道不易成就。因為有傲慢心，很可能會得少為足，自以為是；如說慢、過慢、卑劣慢是凡夫的煩惱，而增上慢卻是聖者的缺陷，因此在《法華經》中有增上慢比丘聞大法而退席的記載，正是得少為足、自以為是的傲慢心所致。因此，修道之人應常懷謙虛，所謂「虛懷若谷」，不要自以為有道有學有德，



## 佛遺教經 52

更不要自以為是證果的解脫人，否則都還是一種執著，根本未得解脫，只是表面看似無貪無瞋，其實內在還有憍慢的「我」存在。

經文中又講到諂曲，這似乎和憍慢無關，其實兩者是息息相關的。凡是憍慢的人，一旦遇到自覺比對方有所不足，或擔心別人發現他還有憍慢的我執在時，就可能生起諂曲之心來對待他所接觸到的人，主要目的是希望他們不要指責他，同時也希望從他們那兒得到稱讚及保護的利益。這還是自私的念頭在作怪，和聖道是相違背的。

所以比丘既不可憍慢，也不可諂曲，應實事求是，將自我的存在、自我的價值、自我的名聲、自我的虛榮都擺下，這就叫做「質直」，正是《維摩經》所說的「菩薩以直心為道場」。

**壞色衣** 根據律藏記載，比丘所穿的袈裟名「糞掃衣」，是用各種在垃圾堆或墳場所撿來的布料縫製而成，然後再用樹脂染成木蘭色；如果得到的是新布製成的衣，則須「點淨」，即用黑色顏料點上一點，以破壞原本統一、整體的顏色。

**應器** 是「應量器」的略稱，梵語pātra（鉢多羅），是與法相應的食器，僧眾接受施主供養時用的一種食器，能恰到好處地適應自己的胃容量多少，因此名為「應量器」，在中國簡稱為「鉢」。

## 佛遺教經 53

憍慢 自高凌他之心，稱為憍慢。《俱舍論》卷四：「慢，對他心舉；憍，由染自法，心高無所顧。」慢，是對他人表現出得意洋洋的樣子；憍，是自心被煩惱所染，還目空一切的樣子。

## 一一、少欲生善

汝等比丘，當知多欲之人，多求利故，苦惱亦多；少欲之人，無求無欲，則無此患。直爾少欲，尚應修習，何況少欲能生諸善功德。少欲之人，則無諂曲以求人意，亦復不為諸根所牽；行少欲者，心則坦然，無所憂畏，觸事有餘，常無不足。有少欲者，則有涅槃。是名少欲。

你們諸位比丘應當知道，多欲的人因為多求自利，所以苦惱也多；少欲的人，不求名聞利養，沒有欲求就不會有苦惱。僅是為了少欲，尚應修習，更何況少欲還能增長諸種善法的功德。

如能少欲，就不會以諂曲之心來逢迎他人的心意，也不會被五根的貪著所牽引。

因此，修習少欲的人，其心坦蕩，無所憂慮、無所畏懼，遇到任何事，無論多少，都覺得滿足；若能少欲，則有涅槃的果位可得，這就叫做「少欲」。

這一段和前述的憍慢、諂曲是相銜接的，由憍慢而變成諂曲，對上諂曲，

## 佛遺教經 55

對下憍慢，對不如己者憍慢，對勝於己者諂曲，目的是為了呈現出自己存在的價值，而希望受到他人的肯定、恭敬、供養，亦即希望獲得名聞利養，這種人並非無欲，而是另一種貪求，所以再回到少欲這一點來講。

多欲的人，有時從表面上看不出來，因為這裡所說的多欲，並不等於貪求五欲等物質的享受，而是追求名聞、追求地位或追求恭敬；名聞恭敬背後，一定會有物質的供養，所以修道之人一定要小心，只要還有一些期待，無論期待世間的任何東西，就會產生不安全感，就會有懷疑、憂慮、恐懼等煩惱心出現，就會怕人家看不起，就會怕失去自己的名聲地位，因此需要用諂曲的態度來保持、穩固自己的傲慢，這些都是煩惱，所以是與離欲的涅槃背道而馳。唯有少欲，才能生起世出世間一切善法功德。

這種微細的貪欲，只有已離欲的阿羅漢才不會有，凡夫是一定都會有的，所以應隨時警惕。如果認為自己什麼都不要了，但名聲不能壞掉，或自以為自己是無欲之人，所以無論如何都勝人一籌，有這些想法，其實就是一種貪欲，已非無欲之人了，卻還不自知。

欲 追求、貪取享受，是染污的煩惱欲，有兩個層次：一是以五根貪取五欲；二是以心念貪著名聞。

## 一二、知足安樂

汝等比丘，若欲脫諸苦惱，當觀知足，知足之法，即是富樂安隱之處。知足之人，雖臥地上，猶為安樂；不知足者，雖處天堂，亦不稱意。不知足者，雖富而貧；知足之人，雖貧而富。不知足者，常為五欲所牽，為知足者之所憐愍。是名知足。

你們諸位比丘，如果真的希望解脫一切煩惱之苦，應該要觀想知足，知足這種觀想法，就是富貴快樂安穩的著力處。知足的人雖然赤貧如洗，睡臥泥地，也還覺得非常安樂；不知足的人雖然上了天堂，也不會滿意。因此，不知足的人，常常被五欲之毒所牽引，而被知足的人所憐憫。這叫做「知足」。

這是跟上一段的少欲密切銜接的，僅僅要求少欲是不容易做到的，因此要加上另一種觀念和方法，來幫助自己達成少欲乃至離欲的目的，那就是「知足」。一般人很難確定什麼叫作夠、不夠，什麼叫作滿足、不滿足，往往一時間的夠，只是當前所追求的；一時間的滿足，只是當前所需要的。然而，所謂「欲壑難填」，

## 佛遺教經 57

當前的滿足，並不等於永遠能滿足，他會考慮到：現在擁有了，未來是否也還會擁有？在此處擁有了，在別處是否也能擁有？我個人擁有了，我的家人是否也能擁有？我活著的時候所擁有的美名，死後是否仍會留芳百世呢？……因此，實在很不容易達成知足的目的。所以必須時時觀想自己「有也足，無也足；多也足，少也足；好也滿足，不好也滿足」，這是一種內心自求安樂、穩定、自在的最好方法。

知足，並不等於沒有進取心，並不就是什麼東西都不要，而是現在我有，很好；沒有，也很好；不為未來憂愁，未來還沒有來，可以為未來作準備，但不要為未來擔心；要為其他人準備，但不一定要為自己準備，但自己卻也一定受惠。如果能這樣，則隨時是自在安樂的解脫者。否則，如果認為反正我什麼都不要，知足就可能變成消極而什麼都不做了，事實上，最低限度的吃飯、睡覺都還是需要的，不可能什麼都不要。

所以，知足應該是隨緣努力、精進不懈但又隨遇而安。人家給我的待遇好，很好；待遇差，也很好。昨天可以住在五星級的飯店中，今天可與乞丐同住，因此出家人是「上與君王並坐不以為貴，下與乞丐同行不以為賤」，這就是「知足」。

## 佛遺教經 58

一般佛教徒傾向於什麼都不要，這樣對初學者而言是對的，應該如此；但如果為了讓佛法久住世間，普遍弘揚，成就眾生，就不能一直以貧為富，以富為煩惱，這種觀念不一定是對的；但若一味追求富貴名望，則又是多欲而不知足了。

### 一三、遠離憤鬧

汝等比丘，若求寂靜無為安樂，當離憤鬧，獨處閒居。靜處之人，帝釋諸天，所共敬重，是故當捨己眾他眾，空閒獨處，思滅苦本。若樂眾者，則受眾惱，譬如大樹，眾鳥集之，則有枯折之患。世間縛著，沒於眾苦，譬如老象溺泥，不能自出。是名遠離。

你們諸位比丘，如果要求得寂靜無為的涅槃之樂，應當遠離熱鬧之處，而單獨住在無人來往的地方。像這樣住在安靜之處的人，會受到帝釋天以及其他諸天護法的共同敬重，因此，你們要捨棄自己的徒眾和其他跟你生活在一起的群眾，到空閒的地方單獨修行，才能夠思惟滅除煩惱之苦的根本。如果你樂與眾人共住，就會受到他們所給你的惱亂，譬如大樹，如果許多鳥集中在上面，就有折枝枯萎之憂。你若對世間一切的束縛執著的話，就會淹沒在眾苦之中，就如同老象陷在爛泥淖中不能出來一樣，這叫做「遠離」。

對於初學的比丘而言，這一段非常重要。我們要知道，



## 佛遺教經 60

出家是為了放下世間所有的一切執著，而達成離欲出世的目的。如果出家之後，雖然擺下了世俗的一切，乃至名聞利養也都放下了，可是卻還認為自己要擔起什麼重責大任，急著廣收徒眾，或要跟許多人在一起，就怕自己孤獨而失去一切，弄得連自己都不知身處何地，這樣的人是不能解脫的。

一定要捨棄一切依靠，不依賴物質，也不依賴環境或任何人，只有一心專注地修習出世善法，否則便不得解脫。如果希望依賴弟子信徒的供養、依賴團體的保護、依賴群眾給予安全，依賴太多就無法解脫了，一定要放下所有一切對外的依賴：才真能進入聖道之門；因此佛陀住世時，也常讚歎在阿蘭若處住的比丘。

可是，這也是有階段性的，律藏中有許多比丘是在僧伽藍中住的，所以在佛世以及佛涅槃後，僧團群體共住是事實，而阿蘭若處住的比丘在人數比例上並不多。像五比丘證阿羅漢果之後，就到人間遊化；還有許多比丘證阿羅漢果之後，就擔任照顧僧團大眾的執事；而在戒律中也有規定，比丘出家，五夏之內不得離開依止師。所以，這一段的主要精神在於：出家人不要有依賴任何人的習慣和存心，才能和出世的聖道相應。

**安樂** 在佛法中安樂即解脫涅槃之意，是究竟的，不是相對比較的安樂。世間的五欲之樂，乃至禪定之樂，都沒有解脫之樂來得徹底究竟。在大乘經典中，

## 佛遺教經 61

例如《阿彌陀經》的極樂世界，在《無量壽經》中叫作安樂世界，就是指的淨土佛國。

**獨處間居** 是指阿蘭若處住，梵文aranya意譯無諍聲、間寂、遠離處，或距村落五百弓處、牛聲不聞處。根據經律所載，若干比丘共同修行處，遠離塵囂，或單獨一人的修行處，或二、三人於室外造小型的房舍，或居於樹下的空地，都可名為阿蘭若。住在那些地方的比丘，名為「空寂行者」或「阿蘭若比丘」，那是十二頭陀行之一。依據印度婆羅門教的古風，人在一生之中，有一段時期名為「森林期」，必須離家到森林中去修行。而佛教的比丘，為了打下獨立修行的基礎，在出家五年之內，知法知律，懂得修行方法之後，是被鼓勵獨住修行的；但這也是階段性而非永久性的，例如頭陀第一的摩訶迦葉，也有許多弟子。在漢傳和藏傳佛教裡，都有在山中住茅蓬或山洞者，也可算是此一類型。

**帝釋諸天** 帝釋，是欲界六天的第二忉利天（三十三天）的天主，又名釋提桓因。諸天，指護法神王、天龍八部等。佛經中也有記載欲界乃至色界之大梵天主、梵輔天、梵眾天，以及諸天天主、天女，都會護持三寶。

#### 一四、策勉精進

汝等比丘，若勤精進，則事無難者，是故汝等，當勤精進，譬如小水常流則能穿石。若行者之心，數數懈廢，譬如鑽火未熱而息，雖欲得火，火難可得。是名精進。

你們諸位比丘，如果能勤奮地精進於道業的修行，那就沒有一樁事會難倒你，因此，你們應當要勤勉地精進努力，綿綿不絕地用功，就像小水常流，永不間斷，則連石頭都能滴穿。如果一個修行者的心，一次又一次地常常懈怠荒廢，所修的道業一定不會成功。就像鑽木取火的人，木還沒有熱，火還沒有鑽出來就休息了，雖然希望得到火，卻是永遠得不到的，這叫做「精進」。

通常要想完成任何一樁比較重大的事業時，都必須付出恆心和毅力，鍥而不捨，不能一曝十寒，一定要連續不斷，無論怎樣艱辛疲倦，縱然有種種內在外在、主觀客觀的障礙阻擾，還是不能放棄自己的目標，也不對自己所要完成的目標喪失信心，那麼，終究一定會完成的。

## 佛遺教經 63

不過，佛經中比喻修行當如小水常流，而不是山洪爆發。如果像山洪爆發，會一下子沖毀許多有益的田地莊稼，傷害許多眾生的生命，而且山洪一洩之後就沒有水了，這不是修行的態度；而是應該要像綿綿不絕、源遠流長的水，雖然溫和卻終年不間斷，這樣才能完成大業。

一般人做普通的世間事業，如有精進心則無事不辦，如果三天兩頭、三心二意、朝秦暮楚、走走停停、拿不起又放不下，到頭來必然一事無成。做世間事尚且如此，何況修習出世間聖道，那更需要有精進心。

這段經文和前段是相連貫的，要精進修什麼呢？要精進於修行前述各項善法，然後才能完成戒定慧的功德。

**精進** 在三十七道品中名「四正勤」，在六波羅蜜中叫「精進波羅蜜」。這是在知道如何修行之後，亦即已經選好了修行法門、確定好了修行方向之後，就要有精進的工夫，才能完成修行的目標。

### 一五、常當攝念

汝等比丘，求善知識，求善護助，而不忘念，若不忘念者，諸煩惱賊則不能入，是故汝等，常當攝念在心。若失念者，則失諸功德；若念力堅強，雖入五欲賊中，不為所害，譬如著鎧入陣，則無所畏。是名不忘念。

你們諸位比丘，當在求得善知識以及善護助之後，不要把心念忘了，如果你能常守住心念不忘，一切煩惱賊就不能進入你們的心，因此，你們諸位應該常常攝念在心。如果失念的話，就會失去一切功德；如果念力堅強的話，雖然進入五欲的賊窟之中，也不會被五欲賊所害，譬如披著鎧甲進入敵陣一樣，沒有什麼好害怕的，這叫做「不忘念」。

這一段和精進是有連帶關係的，精進是不斷不斷地繼續用功，不忘念則是連一個念頭都不會疏忽掉，念念繫於修習的方法和方向，沒有任何雜念妄想來打斷或干擾，也就是前面所說的「制之一處」，把心制於一處，從此以後，

## 佛遺教經 65

心不再遊離而失去正念。

修戒定慧任何一學都需要不忘念，只要心念稍一鬆懈，五欲的煩惱賊就會乘虛而入，攻其不備，你將因一點的疏漏而全盤崩潰。在佛經中有一則比喻：有一比丘乘著浮囊在海上漂流，一個羅刹希望從他的浮囊中要一點氣，這是絕對不能給的，因為浮囊只要有一個小孔，氣就會全部跑掉了；所以必須防微杜漸，亦即必須念茲在茲，收攝心念，不要以為稍稍疏忽一下沒什麼關係，一疏忽馬上會被五欲之賊侵入，劫走所有功德財物，這是比丘必須要守持的。

持戒須如此，修定更須如此，只要有一念差池，就無法進入定境；倘若已在定中，只要有一點妄動，就會馬上退失定力，這是非常不划算的。所以修行禪定者，非常重視收攝心念。至於智慧，即正見分明而私欲不起，那就是解脫自在的智慧，如果生起私心或自我的執著心，馬上就和解脫道不相應。

所以為何有人證初果後，很快就證阿羅漢果，有的人卻需要七返生死乃證，差別就是因為把握得住心念與把握不住心念；也有人無論如何修行，總是聖道不現前，也是因為心中有摻雜著細微煩惱的妄念，所以工夫不易得力。這段經文是要我們常披著攝念的鎧甲，不要被五欲賊的毒箭射中。如能不失正念的話，即使陷入五欲陣中也能不為所動；反之，只要一念失去正念，

## 佛遺教經 66

馬上就會被五欲的毒箭射中。修行工夫，主要在於心念的持續不失。

善知識 亦師亦友的人，名為善知識，孔子說「友直、友諒、友多聞」，直、諒、多聞的朋友也是善知識。在佛經中所說的善知識，大致可分三類：一是教授善知識，指的是老師；二是同行善知識，指的是同學、同修；三是外護善知識，指的是從正面協助你修學佛法的人，即「善護助」。

## 一六、修習禪定

汝等比丘，若攝心者，心則在定；心在定故，能知世間生滅法相，是故汝等，常當精勤修集諸定。若得定者，心則不亂，譬如惜水之家，善治堤塘，行者亦爾，為智慧水故，善修禪定，令不漏失。是名為定。

你們諸位比丘，如果能夠攝心的話，你的心就能住於定境；心能住於定境，就能夠知道世間的生滅法相，所以你們應該經常精進、勤勉地修集一切層次的禪定。如能得定，心則不亂，就像是愛惜水的人家，會好好修建池塘的堤防一樣，修行的人為了愛惜智慧的水，所以要好好修習禪定，使智慧之水不會漏失。這叫做定。

這是緊接著上段經文而說的，上面講攝心，亦即收攝自己的心念，不使它忘失或散亂，在日常生活中，就不會受五欲的侵害。但是攝心的功能在於入定，定有世間的四禪八定，與出世間的無漏定（滅盡定）。



## 佛遺教經 68

在定中可能有兩種狀況：一是住於一念，心外無境，心內沒有攀緣，只止於一；二是入定之後，因為沒有了自我中心所做的主觀的分別、執著、判斷、比較，所以對身心之外的種種現象能明察秋毫，了知生滅無常、變化不已的真相，同時，對自己心念的微細行相的生滅無常，也都歷歷分明，因為五蘊中的行蘊是通於微細的定境的。

如果已經進入出世間定，那是用空性的智慧來觀察一切法的現象，這不一定是神通，而是智慧，得世間定而有神通的人，不一定對心念的微細行相能覺察明了。因此，為了達成這樣的目標，必須修禪定，而修禪定的功能，在於開發智慧和維護智慧的不失；唯有開顯了無漏的智慧，才是修行聖道的目的。

**智慧** 梵文jñāna譯作「智」，prajñā譯作「慧」。智是決斷，知俗諦；慧是簡擇，照真諦。或謂：「慧門鑑空，智門照有。」智慧是通於世出世法的，破煩惱是空慧，化眾生是智力。總之，這是已證無漏聖果的人所擁有的功德。

**漏** 梵文āsrava，是煩惱的異名，因為有煩惱就會有流註和漏泄的功能，所以有煩惱就像儲水的器具有漏洞、房舍的屋頂有漏孔。因此，凡是世間的一切境界都是有漏的，若能不受世間一切境界的現象所動，即進入煩惱的寂滅，名為無漏。

## 一七、智慧明燈

汝等比丘，若有智慧，則無貪著，常自省察，不令有失，是則於我法中能得解脫。若不爾者，既非道人，又非白衣，無所名也。實智慧者，則是度老病死海堅牢船也，亦是無明黑闇大明燈也，一切病苦之良藥也，伐煩惱樹者之利斧也。是故汝等，當以聞、思、修慧而自增益，若人有智慧之照，雖無天眼，而是明見人也。是為智慧。

你們諸位比丘，如果有了智慧，就不會產生貪著，應該經常省察，不要失去了智慧，如此則能在我釋迦牟尼的佛法中得到解脫。如不是這樣的話，那麼這個人既不是修道的人，也不是在家的白衣，甚至無法給他什麼名稱了。

真實的智慧，就像一艘能渡過老病死之苦海的堅固大船，也像是無明黑暗中的大光明燈，也像是能治療一切病苦的良藥，也好像是能夠砍伐一切煩惱之樹的利斧。因此，諸位應當以聞思修三種慧來增益你們自己，如果有了智慧的照明功能，雖然還沒有得到天眼，也已經是明眼人了，這就是「智慧」。

## 佛遺教經 70

這一段是本經最精彩的重點，也可以說修行到這兒才點出了功能和目的所在，因為前文已講過堅持淨戒可以不墮三塗，修行禪定可以脫離五欲，而唯有啟發智慧才能出三界、實證解脫而入涅槃。所以戒定慧三無漏學的戒和定，是智慧的基礎以及引生智慧的善法，持戒修定的目的，就是為了開發無漏的智慧。因此本經到這一段指出修行一切聖道的目的和內容，就是智慧，開發出智慧才是實證聖道或悟入解脫道。

佛法之中不共世間的就是般若，其他一切戒和定，如果沒有般若，就是世間法；有了般若，就能把一切世間法變成出世間法。也可以說，如果不依佛所說空慧的立場來看一切法，則一切法皆是世間法；如依佛所說空慧的立場來看一切世間法，則一切皆可轉為出世間的解脫法。所以本經才把智慧的功能做了幾種比喻，便是為了說明它的重要性。有智慧勝於有神通，有神通不一定有智慧，而有智慧的人可以有神通，也可以不需要神通；神通是方便，智慧才是究竟。

**無明** 煩惱的根本，稱為「無始無明」。與智慧之明相反，有無明就無智慧；有智慧，無明即消滅。

**聞思修慧** 聞思修，總名三慧，彼此有連帶關係。一、聞慧，是以見聞經教而生的智慧；二、思慧，是以思惟經教的義理而生的智慧；三、修慧，

## 佛遺教經 71

是以修習禪定而生的智慧。一般人聽聞經教之後，觀念轉變了，煩惱減輕了；進一步對經教的義理深入思惟，因此知見更加穩固，煩惱更加減輕；然後，如經教中所說的方法修行禪定，而開發出無漏的智慧。前兩種是以散智而開發修慧，第三種是以定智來正確地斷惑而實證空性的真理，所以三慧是有層次而相關的。

天眼 六通之一，也是三明之一；即凡夫有五種神通中的天眼通，聖者有三明中的天眼明。天眼通可以看未來、看深遠、看微細；佛的三明六通是究竟的，其他三乘聖者的六通都是有盡的。

明見人 是指已經於五眼中開了慧眼見了空性的人，即二乘人所謂證初果得法眼淨，從此階位以上的聖者都是明見人，又稱為「明眼人」。

### 一八、離諸戲論

汝等比丘，若種種戲論，其心則亂，雖復出家，猶未得脫。是故比丘，當急捨離亂心戲論，若汝欲得寂滅樂者，唯當善滅戲論之患。是名不戲論。

你們諸位比丘，如果做種種戲論的話，你們的心就會雜亂分散，雖然出家了，還是無法獲得解脫。所以，比丘們應當趕緊捨棄亂心戲論的惡習，如果你們想要得到寂滅的究竟安樂，就必須努力滅去戲論的惡習，這叫做「不戲論」。

所謂戲論，就是聊天的意思，閒雜語、散亂語、天南北、東家長西家短、此人好、彼人歹，不著邊際地你一句他一句，沒有一定的主題，也沒有一定要表達的理念和想法，只是無聊找人聊天，三五個朋友在一起東拉西扯，從一個主題跳到另一個毫不相關的話題上去，最後沒有結論，也不需要結論，只是彼此閒話一場。

另一種戲論是故意玩弄文字遊戲，辭藻華麗而文法嚴謹，

## 佛遺教經 73

所論的主題也冠冕堂皇，每個人都挖空心思，提供自己所能提供的知識學問和文字技巧的才能，或互相批評讚歎一番，之後最多留下幾篇文章，甚至也沒有留下什麼文獻，只是為了呈現各人的才能技巧，而做了一些遊戲式的談論。

另有一種戲論是指，凡是與佛法的三法印不相應，和解脫道、菩薩道不相關的種種議論，都叫做戲論。

如果出家人從事以上這三類戲論的話，是荒廢時間，而且會使心散亂，頂多是聰明伶俐，而沒有禪定和智慧。所以，「不戲論」也應該當作一條戒律來受持，如此才能得到究竟寂滅的安樂之處。

### 一九、反覆叮嚀

汝等比丘，於諸功德，常當一心捨諸放逸，如離怨賊。大悲世尊，所欲利益，皆以究竟，汝等但當勤而行之。若在山間，若空澤中，若在樹下，閒處靜室，念所受法，勿令忘失。常當自勉，精進修之，無為空死，後致憂悔。我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。又如善導，導人善道，聞之不行，非導過也。汝等若於苦等四諦，有所疑者，可疾問之，無得懷疑不求決也。爾時世尊如是三唱，人無問者，所以者何？眾無疑故。

你們諸位比丘啊！對我以上所說的各種功德，應當經常一心修行，捨棄任何放逸的機會，好像離開怨賊那樣。我這個大悲的世尊，都是用究竟的佛法來利益你們，你們應當勤而行之，譬如在山間或在空澤中，或在樹下，或在閒處靜室，繫念你們所受的法門，不要忘失，應當經常勉力精進修行，不要什麼也不做就白白死了，事後懺悔憂惱都已來不及了。

## 佛遺教經 75

我就像良醫一樣，知道有什麼病就給什麼藥，至於眾生服不服藥，那就不是醫生的過失了；又好像是一個非常好的嚮導，能夠引導人進入聖善之道，如果聽了以後不照著去走，那不是嚮導的過失。

如果你們對於苦集滅道的四諦，還有疑惑的話，可以趕快問，不應該有懷疑而不求世尊為你們決疑。

當時世尊這樣問了三遍，比丘之中沒有一人發問，為什麼呢？因為當時的每一位比丘都不再有任何懷疑了。

佛陀非常慈悲，在他臨將涅槃之前，說出了以上非常精要的佛法，交代比丘弟子們如何持戒，如何修定，如何有智慧，如何避免和對治種種煩惱。講完之後，還再重複一遍，告訴大家不要放逸，要好好修習聖道功德，要勤懇地修學，而且最好放下一切去做阿蘭若比丘，同時，不要讓心念忘失，要精進修行禪定和智慧；否則空過一生，到死為止，後悔也沒有用了，這是非常可惜的。

佛的慈悲，就像慈母、良醫、導師那樣諄諄善誘，臨別之前還要交代再交代，不僅是對當時圍繞著他的那些比丘，以及看著他涅槃的徒眾，其實還關心到涅槃之後，未來的出家弟子們應該要如何修行，為後代所有佛教徒們，開出了治病的藥方，畫出了通向涅槃之城的路線圖。至於是否吃藥，是否照著去行，



## 佛遺教經 76

那已不是佛陀所能管得了的了。

釋迦牟尼佛最初說法是講四聖諦法，而最後的叮嚀又提起四聖諦法，是徹始徹終、前後一致的。佛所說的法，確實是無量無數，但濃縮起來精要地說，是以四聖諦為根本、主幹、歸宿。因此又再三地問比丘弟子們，對四聖諦法是否還有疑問？實際上是再三地對後代的弟子們，肯定他所說的四聖諦法。

四諦 苦集滅道。苦是世間法的果，集是世間法的因；滅是出世間法的果，道是出世間法的因。凡是造作世間種種的惡不善業，都是苦的因；生老病死等種種的苦，就是世間的果。修戒定慧、八正道等出世間的善業，是解脫之因；而聲聞、緣覺，乃至於佛，都是解脫之果。

## 二〇、真實四諦

爾時阿菟樓駄觀察眾心而白佛言：世尊，月可令熱，日可令冷，佛說四諦，不可令異。佛說苦諦，真實是苦，不可令樂；集真是因，更無異因；苦若滅者，即是因滅，因滅故果滅；滅苦之道，實是真道，更無餘道。世尊，是諸比丘於四諦中，決定無疑。

當時，阿菟樓駄阿羅漢觀察在場大眾的心，然後向佛回報說：即使月亮可以使它熱，太陽可以使它冷，但佛說的四諦法不可能改變。佛說的苦諦，真實是苦，不可能使它樂；佛說的集諦，真正是苦的因，不會有其他的苦因；苦的果如滅了的話，苦因也會滅，苦的因滅了的話，苦的果也會滅；滅苦之道，真實是八正道，不會有其他的道。世尊！我們這些比丘們對於佛所說的四聖諦，已絕對沒有什麼疑問了。

這是阿菟樓駄對佛再三叮嚀的回應，他是代表當時在場的大眾，向佛保證他們已經知道四諦是什麼，他們已確實了知佛所說的四諦法，

## 佛遺教經 78

就是佛所悟的境界和真理，也是佛一生所宣揚的真理，更是佛希望所有一切的佛弟子們，親自去實證的真理，唯有依止四聖諦法如實修行，才能入聖道而得解脫。請釋迦世尊不必掛慮，他的法大家都已經瞭解。

這裡雖然沒有講會一代代地傳承下去，但已經暗示大家，瞭解之後，必能如法修行，也能如法弘揚。

阿菟樓駄 這位比丘羅漢是釋迦世尊十大弟子中天眼第一，又名阿那律。當釋迦世尊臨涅槃前，十大弟子中似乎只有阿難和阿那律尊者等少數大弟子在場，大迦葉尊者是後來才趕去的，另外有一些已先於佛陀涅槃了，或接受佛的祝福到各地去弘化，因此在《佛遺教經》中只出現他一個名字。

## 二一、兩類弟子

於此眾中，所作未辦者，見佛滅度，當有悲感，若有初入法者，聞佛所說，即皆得度，譬如夜見電光，即得見道。若所作已辦已度苦海者，但作是念，世尊滅度，一何疾哉。阿菟樓駄雖說是語，眾中皆悉了達四聖諦義。

在場的眾比丘中，所作未辦的人，見佛滅度，應當會有悲傷的感受，其中好像有一些初入法門的人，聽佛說了以上的遺教，都能得度，他們這些人好像是在黑夜中見到了閃電的光，而看到了應該走的路。

如果是所作已辦，已經度脫了生死苦海的人，只是生起這樣的念頭：世尊為什麼這麼快就滅度了呢？阿樓駄雖然這樣說出了以上兩類弟子們的心情感受，但實際上，他們對四聖諦的勝義都已明了通達了。

許多人認為已斷煩惱的人，或已見空性而悟道的人，是不會再有情感的，看到任何狀況都好像鏡子那樣，只是如實反應各種形像和物像，

## 佛遺教經 80

他自己不會有任何主觀意識在活動，如果是這樣的話，那不是聖者，而是無情的礦植物。《佛遺教經》這段呈現出的聖者們，不論是所作未辦的初、二、三果，或所作已辦的第四果，都還是有血有肉的人，照樣有人情世故的關心，雖然沒有煩惱執著，但還有為了尊重、恭敬、感恩以及慈悲等原因，心中有不同程度的種種反應，那不是煩惱，而是智慧；智慧不是冷冰冰的，它一定是和人與人之間的關心相應的。

因此，在這段經文中看到所作未辦的初、二、三果，乃至初入聖道法門的比丘，還有悲悽的感受，如阿難尊者已證三果，還有哭泣的現象；至於四果聖人，已實證有餘涅槃，煩惱已永不再起，但是見到佛陀即將涅槃，還是生起了這樣的意念：佛陀為什麼這麼快就入涅槃了呢？還有許多眾生需要度啊！這便是聖者的慈悲心了。

**所作未辦** 1.未得聖果的凡夫，不論他信不信佛、修不修行；2.已得初、二、三果而尚未證四果的聖者，尚有事要辦，所以又名「有學位」。

**所作已辦** 是已證四果的阿羅漢，又名「無學位」，已出三界，是聲聞乘的究竟位，通常有三句話：「所作已辦、生死已了、不受後有」，亦即對四聖諦之事已辦完了。當然，如果對大乘的佛位而言，尚有事情可做，那就是要像《法華經》所說的迴小向大、會三乘歸於一乘。

## 二二、開示無常

世尊欲令此諸大眾皆得堅固，以大悲心，復為眾說：汝等比丘，勿懷憂惱，若我住世一劫，會亦當滅，會而不離，終不可得，自利利人，法皆具足，若我久住，更無所益。應可度者，若天上人間皆悉已度；其未度者，皆亦已作得度因緣。自今已後，我諸弟子展轉行之，則是如來法身常在而不滅也。是故當知，世皆無常，會必有離，勿懷憂也。世相如是，當勤精進，早求解脫，以智慧明滅諸癡闇。世實危脆無牢強者，我今得滅，如除惡病，此是應捨罪惡之物，假名為身，沒在生老病死大海，何有智者得除滅之，如殺怨賊，而不歡喜？

世尊為了使在場的弟子們都能得到堅固的道心，所以用大慈悲心再次向大眾開示：你們諸位比丘，不要再懷著憂愁苦惱，即使我住在世間一大劫，也會有要入滅的一天，如果只有聚會而不離別，終究是不可能的。而自利利人的法，我已經具足了，就是繼續久住下去，也沒什麼益處。應得度的人，

## 佛遺教經 82

不論是在天上或在人間都已經得度了；還沒得度的人，也已經種下了得度的因緣。從今以後，凡是我的弟子們，應該把我所說的法，輾轉實踐，那就等於如來的法身常在而永不消滅。

因此，你們要知道，世間都是無常的，有聚會必有離別，所以不要再憂戚悲苦，世間的現象就是這樣，你們應當勤奮地精進，早日求得解脫，以智慧的光明來滅除種種愚癡的闇鈍。世間實在是非常危脆，沒有任何一樣東西是牢固堅強的，我現在能夠入滅，就好像除去了一場大病，這個應該要捨棄的罪惡之物，名字叫作身，是被淹沒在生老病死的大苦海中，一位有智慧的人，當他能像殺怨賊一樣地把它滅掉時，還有什麼不歡喜的呢？

這段話是真實地顯現出佛的大慈悲心，因此說是大悲的佛、大悲的世尊以大悲心來說出他最後的遺教。他為我們點出了一個顛撲不破的真理，那就是佛所說的「三法印」：無常、無我和涅槃。三法印必須扣緊無常來講，知無常就能知無我，能實證無常、無我就能證得涅槃寂靜。所以這一段雖然沒有提出三法印的名稱，但其內容就是要告訴我們，「三法印」的事實才是絕對真理，亦是佛法的準則。

佛以他自己來示現無常，又從無常捨去我執，執什麼？

## 佛遺教經 83

執世間法以及執肉身為我，如果透視世間無常的真相，透徹了知自己的身體一定會死，死就等於殺掉怨賊一樣；因為以佛的智慧，觀察、體驗到眾生的我見中，身見是最強烈的，所以，看到世間一切現象的無常，再實證自己必須要捨棄這無常的色身，那就是無我，如此而生大歡喜，為什麼呢？因為已入涅槃寂靜了。所以，這段話非常重要。

另一點是指出和顯示出佛是有大悲心的，所以成佛之後到涅槃之前，一直都在度化眾生，甚至在涅槃之前，還要交代弟子們，輾轉地修行佛法，使佛法永遠住世，等於是如來法身常在。

如來以法為身，如依肉體為身的話，佛涅槃後弟子們就無處可依止了；如依止如來所說的法，則永遠不會落空。這裡點出了佛的智慧和慈悲所以能常留世間，必須要靠佛弟子們的自行化他，才能使佛法永久住世。

整部《佛遺教經》都在教導比丘們要修持戒、定、慧，但最後則說明：有智慧的人一定與大悲心相應，而大悲心又從哪裡表現出來呢？要從以佛法利益眾生中來實踐，即叮嚀弟子們有智慧之外，還要有慈悲，以此結束了佛陀最後的遺教。

**大悲心** 通常講慈悲心。佛為眾生拔除苦惱謂之「悲」，



## 佛遺教經 84

令得安樂謂之「慈」。對一切眾生不論怨親，平等救濟，叫做「大慈悲」，簡稱為「大悲」；所謂「無緣大慈，同體大悲」，就是說普遍的、永遠的、無限的、沒有一點條件的救濟眾生。不為什麼而救濟叫做「無緣」；眾生是諸佛自性中的眾生，諸佛是眾生自性中的諸佛，叫作「同體」。

法身常在 有幾層不同的意思：1.以如來所說的法義、法門和道法為如來身，亦即「以法為師」，就是以佛的法身為老師，所以只要佛法留駐世間，就等於如來常住世間；2.如來以法性為身，諸法自性即是空性，空性遍一切時空，所以也是常住的，不僅是諸佛有此法身，一切眾生也不離此法身；3.實證一分無我的空性，斷一分無明，就名為法身大士，這是指初地以上的菩薩。

在根本佛教所講的法身，應是指第一種，以如來所說的法為「如來法身」。佛入涅槃後，即是自性本空的法性身，只要眾生信佛學法，而發出離心和菩提心，就是在親近佛的法性身，即知是與佛的法性身同在；如悟見空性，則是親見如來法身。

### 二三、勉求出離

汝等比丘，常當一心勤求出道，一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相。汝等且止，勿得復語，時將欲過，我欲滅度，是我最後之所教誨。

你們諸位比丘，應當經常專心一意勤勉地求得出離的聖道，一切世間不論是動法或不動法，都是敗壞不安之相。你們不要再講話了，現在的時間，中夜時分快過了，我必須進入涅槃了，以上是我最後的教誨。

這又和上一段密切相關，佛法化世救世的功能，是要弟子們發兩種心：一是菩提心；二是出離心。上一段叮嚀弟子們輾轉修持、弘揚佛法，以使佛法常住世間，這是菩提心；而這一段再次勉勵弟子們要有出離心，這二者如鳥之雙翼，如車之雙輪，如人之雙足。亦即應以菩提心來住持佛法，廣度眾生；以出離心來去除我執，斷絕貪、瞋、癡三毒。否則，如果僅有菩提心而沒有出離心，就可能變成世諦流布，與世俗法同流合污而不自知；如果只有出離心而沒有菩提心，

## 佛遺教經 86

就可能變成獨善其身的自了漢，既不能利益眾生，也不能使佛法常住世間，那就是一個消極厭世而逃避現實的人。正確的佛法是，在出離心中一定有菩提心，在菩提心中一定有出離心，二者兼備，才真正是佛的弟子。

出道 修行出離世間而入涅槃之道，即以出離心修出離法而證解脫道。

動不動法 動法，是欲界的一切法；不動法，是色界、無色界的禪定法；動不動法即指三界一切法而言。

（一九九九年六月二十三、二十四日講於紐約象岡，林孟穎筆錄）

附錄

佛遺教經

姚秦·三藏法師鳩摩羅什譯

釋迦牟尼佛初轉法輪，度阿若憍陳如，最後說法度須跋陀羅，所應度者，皆已度訖。於娑羅雙樹間將入涅槃，是時中夜，寂然無聲，為諸弟子，略說法要。

汝等比丘，於我滅後，當尊重珍敬波羅提木叉，如闇遇明、貧人得寶，當知此則是汝大師，若我住世，無異此也。

持淨戒者，不得販賣貿易、安置田宅、畜養人民奴婢畜生，一切種殖及諸財寶，皆當遠離，如避火坑。

不得斬伐草木、墾土掘地、合和湯藥、占相吉凶、仰觀星宿、推步盈虛、曆數算計，皆所不應。節身時食，清淨自活。

不得參預世事、通致使命、咒術仙藥、結好貴人、親厚婬慢，皆不應作。當自端心，正念求度。

## 佛遺教經 88

不得包藏瑕疵，顯異惑眾，於四供養，知量知足，趣得供事，不應蓄積，此則略說持戒之相。

戒是正順解脫之本，故名波羅提木叉。依因此戒，得生諸禪定，及滅苦智慧，是故比丘，當持淨戒，勿令毀犯。若人能持淨戒，是則能有善法。若無淨戒，諸善功德皆不得生，是以當知，戒為第一安隱功德之所住處。

汝等比丘，已能住戒，當制五根，勿令放逸，入於五欲。譬如牧牛之人，執杖視之，不令縱逸，犯人苗稼。若縱五根，非唯五欲，將無崖畔，不可制也。亦如惡馬，不以轡制，將當牽人墜於坑陷。如被劫害，苦止一世，五根賊禍，殃及累世，為害甚重，不可不慎。是故智者，制而不隨，持之如賊，不令縱逸，假令縱之，皆亦不久見其磨滅。

此五根者，心為其主，是故汝等，當好制心。心之可畏，甚於毒蛇、惡獸、怨賊、大火越逸，未足喻也。動轉輕躁，但觀於蜜，不見深坑，譬如狂象無鈎，猿猴得樹，騰躍踔躑，難可禁制，當急挫之，無令放逸。縱此心者，喪人善事；制之一處，無事不辦。是故比丘，當勤精進，折伏其心。

## 佛遺教經 89

汝等比丘，受諸飲食，當如服藥，於好於惡，勿生增減，趣得支身，以除飢渴。如蜂採花，但取其味，不損色香。比丘亦爾，受人供養，取自除惱，無得多求，壞其善心；譬如智者，籌量牛力，所堪多少，不令過分，以竭其力。

汝等比丘，晝則勤心修習善法，無令失時，初夜後夜亦勿有廢，中夜誦經以自消息，無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。當念無常之火，燒諸世間，早求自度，勿睡眠也。諸煩惱賊，常伺殺人，甚於怨家，安可睡眠，不自警寤。煩惱毒蛇睡在汝心，譬如黑虵在汝室睡，當以持戒之鉤，早摒除之。睡蛇既出，乃可安睡，不出而眠，是無慚人也。慚恥之服，於諸莊嚴，最為第一；慚如鐵鉤，能制人非法，是故比丘，常當慚恥，無得暫替，若離慚恥，則失諸功德；有愧之人，則有善法，若無愧者，與諸禽獸無相異也。

汝等比丘，若有人來節節支解，當自攝心，無令瞋恨，亦當護口，勿出惡言，若縱恚心，則自妨道，失功德利。忍之為德，持戒苦行所不能及，能行忍者，乃可名為有力大人。若其不能歡喜忍受惡罵之毒，如飲甘露者，不名入道智慧人也。所以者何？瞋恚之害，能破諸善法，

## 佛遺教經 90

壞好名聞，今世後世，人不喜見。當知瞋心，甚於猛火，常當防護，無令得入；劫功德賊，無過瞋恚。白衣受欲，非行道人，無法自制，瞋猶可恕；出家行道，無欲之人，而懷瞋恚，甚不可也，譬如清冷雲中，霹靂起火，非所應也。

汝等比丘，當自摩頭，已捨飾好，著壞色衣，執持應器，以乞自活；自見如是，若起憍慢，當疾滅之，謂長憍慢，尚非世俗白衣所宜，何況出家入道之人，為解脫故，自降其心，而行乞耶。汝等比丘，諂曲之心，與道相違，是故宜應質直其心，當知諂曲但為欺誑，入道之人，則無是處，是故汝等，宜應端心，以質直為本。

汝等比丘，當知多欲之人，多求利故，苦惱亦多；少欲之人，無求無欲，則無此患。直爾少欲，尚應修習，何況少欲能生諸善功德。少欲之人，則無諂曲以求人意，亦復不為諸根所牽；行少欲者，心則坦然，無所憂畏，觸事有餘，常無不足。有少欲者，則有涅槃。是名少欲。

汝等比丘，若欲脫諸苦惱，當觀知足，知足之法，即是富樂安隱之處。知足之人，雖臥地上，猶為安樂；不知足者，雖處天堂，亦不稱意。不知足者，雖富而貧；知足之人，雖貧而富。不知足者，常為五欲所牽，

## 佛遺教經 91

為知足者之所憐愍。是名知足。

汝等比丘，若求寂靜無為安樂，當離憤鬧，獨處閒居。靜處之人，帝釋諸天，所共敬重，是故當捨己眾他眾，空閒獨處，思滅苦本。若樂眾者，則受眾惱，譬如大樹，眾鳥集之，則有枯折之患。世間縛著，沒於眾苦，譬如老象溺泥，不能自出。是名遠離。

汝等比丘，若勤精進，則事無難者，是故汝等，當勤精進，譬如小水常流則能穿石。若行者之心，數數懈廢，譬如鑽火未熱而息，雖欲得火，火難可得。是名精進。

汝等比丘，求善知識，求善護助，而不忘念，若不忘念者，諸煩惱賊則不能入，是故汝等，常當攝念在心。若失念者，則失諸功德；若念力堅強，雖入五欲賊中，不為所害，譬如著鎧入陣，則無所畏。是名不忘念。

汝等比丘，若攝心者，心則在定；心在定故，能知世間生滅法相，是故汝等，常當精勤修集諸定。若得定者，心則不亂，譬如惜水之家，善治堤塘，行者亦爾，為智慧水故，善修禪定，令不漏失。是名為定。

汝等比丘，若有智慧，則無貪著，常自省察，不令有失，是則於我法中能得解脫。若不爾者，既非道人，又非白衣，無所名也。實智慧者，



## 佛遺教經 92

則是度老病死海堅牢船也，亦是無明黑闇大明燈也，一切病苦之良藥也，伐煩惱樹者之利斧也。是故汝等，當以聞、思、修慧而自增益，若人有智慧之照，雖無天眼，而是明見人也。是為智慧。

汝等比丘，若種種戲論，其心則亂，雖復出家，猶未得脫。是故比丘，當急捨離亂心戲論，若汝欲得寂滅樂者，唯當善滅戲論之患。是名不戲論。

汝等比丘，於諸功德，常當一心捨諸放逸，如離怨賊。大悲世尊，所欲利益，皆以究竟，汝等但當勤而行之。若在山間，若空澤中，若在樹下，閒處靜室，念所受法，勿令忘失。常當自勉，精進修之，無為空死，後致憂悔。我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。又如善導，導人善道，聞之不行，非導過也。汝等若於苦等四諦，有所疑者，可疾問之，無得懷疑不求決也。爾時世尊如是三唱，人無問者，所以者何？眾無疑故。

爾時阿菟樓駄觀察眾心而白佛言：世尊，月可令熱，日可令冷，佛說四諦，不可令異。佛說苦諦，真實是苦，不可令樂；集真是因，更無異因；苦若滅者，即是因滅，因滅故果滅；滅苦之道，實是真道，更無餘

道。世尊，是諸比丘於四諦中，決定無疑。

於此眾中，所作未辦者，見佛滅度，當有悲感，若有初入法者，聞佛所說，即皆得度，譬如夜見電光，即得見道。若所作已辦已度苦海者，但作是念，世尊滅度，一何疾哉。阿菟樓駄雖說是語，眾中皆悉了達四聖諦義。

世尊欲令此諸大眾皆得堅固，以大悲心，復為眾說：汝等比丘，勿懷憂惱，若我住世一劫，會亦當滅，會而不離，終不可得，自利利人，法皆具足，若我久住，更無所益。應可度者，若天上人間皆悉已度；其未度者，皆亦已作得度因緣。自今已後，我諸弟子展轉行之，則是如來法身常在而不滅也。是故當知，世皆無常，會必有離，勿懷憂也。世相如是，當勤精進，早求解脫，以智慧明滅諸癡闇。世實危脆無牢強者，我今得滅，如除惡病，此是應捨罪惡之物，假名為身，沒在生老病死大海，何有智者得除滅之，如殺怨賊，而不歡喜？

汝等比丘，常當一心勤求出道，一切世間動不動法，皆是敗壞不安之相。汝等且止，勿得復語，時將欲過，我欲滅度，是我最後之所教誨。

# Table of Contents

## 佛遺教經

### 前言

### 有關《佛遺教經》的註解

### 本經釋要

#### 內容大要

#### 正釋本文

### 佛遺教經講記

#### 一、緣起

#### 二、以戒為師

#### 三、所持戒相

#### 四、持戒功德

#### 五、當制五根

#### 六、當好制心

#### 七、誠多求供養

#### 八、誠多睡眠

#### 九、對治瞋恚

#### 一〇、對治憍慢

#### 一一、少欲生善

#### 一二、知足安樂

#### 一三、遠離憒鬧

#### 一四、策勦精進

#### 一五、常當攝念

#### 一六、修習禪定

#### 一七、智慧明燈

#### 一八、離諸戲論

#### 一九、反覆叮嚀

#### 二〇、真實四諦

二一、兩類弟子

二二、開示無常

二三、勉求出離

附錄 佛遺教經